



Gesundheitsmanagement in der Justiz

1. Memminger Justizgesundheitstag ein voller Erfolg

Am Donnerstag den 14.11.2019 fand in der Zeit von 09.00 Uhr bis 15:45 Uhr in den Räumen des Landgerichts Memmingen am Hallhof der 1. Memminger Justizgesundheitstag statt.

Die Justiz versucht den immer komplexeren Anforderungen der Arbeitswelt und möglichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter aktiv und vorbeugend im Rahmen des behördlichen Gesundheitsmanagement zu begegnen und den Mitarbeitern darüber hinaus auch Anregungen für die private Lebensgestaltung zu geben.

Eine Gruppe von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Landgerichts Memmingen und der Staatsanwalt Memmingen setzt diese Ziele bereits seit längerem mit viel Engagement und persönlichem Einsatz um. Zusammen mit dem Amtsgericht Memmingen haben sie nun den 1. Memminger Justizgesundheitstag organisiert und durchgeführt.

Nach der Eröffnung der Veranstaltung durch den Präsidenten des Landgerichts Memmingen Dr. Ermer, den Leitenden Oberstaatsanwalt der Staatsanwaltschaft Memmingen Dr. Ebert und den Direktor des Amtsgerichts Memmingen Egger wartete auf die zahlreichen Teilnehmer ein abwechslungsreiches und interessantes Programm. Die gewonnenen Referenten informierten über Themen wie gesundes Frühstück, Entrümpeln von Seele und Haus, Burnout und Erschöpfung, oder auch über das Thema „gesunder Schlaf – schlechter Schlaf“. Darüber hinaus bestand die Möglichkeit an einer Klangschalenmeditation teilzunehmen, Yoga auszuprobieren, ein Augentraining zu absolvieren und einen Lungenfunktionstest durchzuführen. Wer dann auch noch eine Messung seiner Rückenmuskulatur und seiner Venen durchführen ließ, oder nach dem Gang über die Laufmatte mehr über seine Körperhaltung und die Druckverteilung seiner Füße erfuhr, konnte sich nach all diesen Programmpunkten mit vegetarischen Leckereien oder einem gesunden Frühstück stärken.

Die vielfältigen Anregungen, Tipps und Ideen für die Steigerung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens fielen bei den zahlreichen überzeugten Besuchern auf fruchtbaren Boden und gaben Anlass Verhaltensmuster und Gewohnheiten zu überdenken, da allen klar wurde,

dass nicht große Vorsätze zu einer nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität führen, sondern viele kleine Schritte.